**Национальный проект "Образование"**

**Консультационный центр "Шаг навстречу"**

**Консультация для родителей**

**"Как решить проблему ночного детского недержания**

**у ребёнка 4 лет"**

Почти все родители ищут выход из сложной ситуации: ребенок в 4 года писает ночью в постель. Как решить эту проблему? Что следует делать, а что – нет?

Ни в коем случае нельзя за это ругать ребенка или сравнивать его со сверстниками, укорять и обзывать.

Решать данный вопрос следует до исполнения ребенком 5 лет. После этого времени придется обращаться к специалисту.

Недержанием или [энурезом](https://premium-clinic.ru/uslugi/urologiya/%22%20%5Co%20%22%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) чаще страдают мальчики, чем девочки.

Почему такое происходит?

**Причин именно ночного детского недержания несколько.**

* Ребенку приснился страшный сон. Он напугался и написал
* Малыш слишком крепко спал и просто не смог проснуться, чтобы сходить на горшок
* Ссора родителей накануне сна
* Ребенок много выпил разной жидкости
* Произошло переохлаждение организма
* Чрезмерная эмоциональность ребенка. Малыш в течение дня много смеялся или, наоборот, плакал
* Заболевание. Проблема работы [почек](https://premium-clinic.ru/uslugi/nefrologiya/) или [мочевого пузыря](https://premium-clinic.ru/uslugi/urologiya/)
* Боязнь темноты
* Замедленное развитие
* Наследственное недержание. Если кто-то из родителей в детстве страдал этой проблемой, ребенку может передаться это по наследству
* Затяжное пользование подгузниками. Чем дольше родители используют эту удобную, прежде всего для них, вещь, тем больше добавляют себе проблем. Уже в год нужно сажать ребенка на горшок
* Слишком строгое воспитание и наоборот, чрезмерная опека со стороны родителей

**Причины, по которым нельзя ругать детей за ночное недержание**

* У ребенка и без того неприятность, он переживает, а ругань со стороны родителей еще больше усугубит ситуацию. Малыш может замкнуться или, напротив, проявить чрезмерную агрессию
* Малыш еще слишком маленький, ему трудно самостоятельно справиться с этой проблемой. Поддержка со стороны родителей просто необходима
* Страх ребенка от того, что его опять будут ругать за эту оплошность, только ухудшит ситуацию

**Разновидности**

**Встречается два вида ночного энуреза:**

* первичное недержание бывает у детей по причинам, перечисленным выше;
* вторичный [энурез](https://premium-clinic.ru/uslugi/urologiya/%22%20%5Co%20%22%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) происходит вследствие перенесенных психических или других каких-либо заболеваний. Ребенок начинает писать и днем.

**Как помочь ребенку?**

Малыш в возрасте 4 лет уже многое знает. Он хорошо понимает, что писать в постель – это нехорошо. Как помочь ему в этой деликатной проблеме? Прежде всего, нужно растить ребенка в атмосфере любви, мира, добра, согласия. Несмотря на это, идти на поводу по любому капризу также нельзя. Нужно быть предельно требовательными и следовать своей цели в воспитании малыша. Необходимо придерживаться общих рекомендаций по данному вопросу:

* следует побеседовать с ребенком на эту тему. Разговор должен проходить в спокойной и доброжелательной обстановке. Выяснить причину неудачи;
* нужно хорошо продумать, возможно, вместе с малышом, распорядок занятий в течение дня. Ребенок, тем самым, научится контролировать многие процессы. Станет более дисциплинированным;
* не стоит потакать капризам малыша в отношении еды перед сном;
* в течение дня нужно советовать ребенку, чтобы он пытался контролировать процесс [мочеиспускания](https://premium-clinic.ru/uslugi/urologiya/);
* можно придумать поощрение малыша за то, что он не написал;
* перед тем, как укладываться спать, обязательно следует сходить в туалет по-маленькому;
* ложиться лучше в одно и то же время;
* перед сном ребенку необходимо успокоиться. Можно погулять на улице, почитать хорошую добрую сказку, принять теплую ванну, погладить малыша. Никакого эмоционального взрыва не должно быть;
* ночью придется будить ребенка и посадить на горшок. Обязательно нужно разбудить малыша, чтобы он осознавал, что делает;
* горшок лучше ставить возле кровати. Пока еще ребенок маленький, ему бывает сложно дойти до туалета;
* не нужно отказываться от каких-то поездок или путешествий, похода в лес. Следует настроить ребенка на положительный результат: «Все будет хорошо!» Родители будут уверены в своем малыше, и у него появиться самообладание и уверенность в себе;
* если неприятность все же случилось, рекомендуется утром вместе с ребенком перестелить мокрую постель, при этом нельзя укорять и смеяться над ним, а только подбадривать его.

Родителям не стоит паниковать, а нужно поддержать ребенка, научить его контролировать процесс [мочеиспускания](https://premium-clinic.ru/uslugi/urologiya/). Мнение родителей для малыша в этом возрасте одно из важных. И самое главное – это положительный эмоциональный климат в семье.